

Menopausa in estate. Come affrontare i disagi con consapevolezza e serenità. I suggerimenti delle ostetriche

“Non è una malattia, ma una nuova fase della vita. Il caldo può accentuare i sintomi, ma con piccoli accorgimenti si può stare bene” ha detto Letizia Carotenuto delle Fnopo

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 14 luglio 2025)

“La menopausa rappresenta un importante capitolo della vita di una donna, non solo a livello fisico, ma anche mentale” spiega “È necessario comprendere che si tratta di una fase fisiologica, un momento di passaggio da vivere e condividere con serenità e consapevolezza, accogliendo i cambiamenti fisici e psicologici con maggiore attenzione e cura di sé”. Non sempre è stato così. “Fino a pochi anni fa molte donne consideravano la menopausa quasi come una condizione patologica, una vera e propria malattia”, sottolinea Carotenuto, ricordando come “questa visione sbagliata fosse favorita da modelli sociali e culturali che trasmettevano l’idea che la donna in menopausa fosse meno attiva e meno vitale”. Oggi, per fortuna, è cambiato molto: “Una donna a 50 anni è ancora giovane, attiva socialmente, lavorativamente e sessualmente. Questo ha contribuito a trasformare la percezione della menopausa in una nuova stagione della vita, che può durare a lungo e che precede di molti anni la vecchiaia”.

Caldo e cambiamenti ormonali: una combinazione da non sottovalutare. L’estate, però, può infatti rendere la fase della menopausa ancora più delicata.

“I cambiamenti ormonali provocano spesso disturbi fisici e malesseri psicologici che, con il caldo e l’umidità, tendono ad accentuarsi”, avverte Letizia Carotenuto, consigliera della Fnopo. “Il connubio tra temperature elevate e alterazioni ormonali può risultare particolarmente faticoso”. Tra i sintomi più comuni legati alla menopausa ci sono le vampate di calore, la sudorazione notturna, la tachicardia e la cefalea. Ma non solo: “In relazione alla diminuzione degli estrogeni, si osservano anche variazioni del tono dell’umore, stati d’ansia, irritabilità, insonnia, affaticamento e un calo della memoria”.

Consigli pratici per affrontare l’estate in menopausa

Per affrontare al meglio i mesi estivi, Carotenuto propone alcune strategie semplici ma efficaci. “Il primo consiglio è quello di curare l’alimentazione e mantenere una buona idratazione. È utile consumare cibi ricchi di fitoestrogeni, come la soia e i suoi derivati, che possono contribuire a ridurre i sintomi più fastidiosi come le vampate”. Frutta, legumi, cereali integrali e verdure di stagione, ricchi di antiossidanti, aiutano a contrastare lo stress ossidativo. “Non vanno escluse le fonti di calcio, come i latticini, da abbinare all’esposizione solare, fondamentale per stimolare la produzione di vitamina D e proteggere la salute delle ossa”.

Movimento, routine e vestiti leggeri

Anche lo stile di vita ha un impatto rilevante. “L’attività fisica, svolta con regolarità e moderazione, contribuisce a mantenere il tono muscolare, migliora l’umore e favorisce il sonno. Anche semplici passeggiate nelle prime ore del mattino in compagnia di altre donne o gruppi possono essere utili per creare una routine di benessere”, suggerisce la consigliera Fnopo

Vita sociale ed emozionale

“Sarebbe opportuno promuovere momenti di aggregazione e sostegno per le donne, così da contrastare il senso di solitudine tipico di questa fase di cambiamento ormonale. Inoltre, le alte temperature spesso limitano la vita sociale, scoraggiando l’uscita di casa, rendendo ancora più importante offrire occasioni di accompagnamento e condivisione”, aggiunge la Presidente della Fnopo, **Silvia Vaccari**. Infine, attenzione all’abbigliamento: “Meglio scegliere indumenti leggeri, non attillati e in tessuti naturali come cotone e lino, che permettono alla pelle di respirare e riducono la sensazione di calore”.

Accogliere il cambiamento, non subirlo

“Questa consapevolezza fa sì che ogni donna possa vivere sempre meglio la menopausa e affrontare in modo proattivo anche i fastidiosi sintomi che la caratterizzano”, conclude Letizia Carotenuto. La menopausa non è un’interruzione, ma un’evoluzione. E in estate, più che mai, è importante ascoltare il proprio corpo, prendersi cura di sé e trasformare il disagio in una nuova forma di equilibrio.